

# Eintägiger Workshop mit Astrid Sommerfeldt Kräuterfrau und Heilpraktikerin

Kräuter des Hochsommers –  
Die Kraft der Sonne in den  
Heilpflanzen

Samstag, 11.07.2020  
10:00 Uhr - 17:00 Uhr

## Am Vormittag:

Viele Pflanzen stehen in dieser Zeit in Blüte, sind angereichert mit Inhaltsstoffen und ätherischen Ölen. Kennenlernen der Heilpflanzen des Sommers im Garten und in der freien Natur, Begegnung mit den Sonnenkräutern. Vermittlung moderner Erkenntnisse der Phytotherapie, historischem Wissen aus der Erfahrungsheilkunde, mythologischen Bezügen und dem Wesen der Pflanzen und ihrer Signatur. Wir stellen Pflanzenmedizin aus den selbst gesammelten Heilpflanzen her und lernen die Möglichkeiten der Verarbeitung zu Kräutersalz, Tinktur, Verreibung und Salbe kennen.

## Mittags:

Gemeinsames Vorbereiten eines Mittags-Imbisses unter Verwendung von Wildkräutern, z. B. Frischsaft, Salat und Suppe.

## Am Nachmittag:

Wir destillieren eine Heilpflanze - mit Kaffeepause.

Der Preis beträgt pro Teilnehmer inklusive Material 120,- € (\*).

Die max. Teilnehmerzahl beträgt 15 Personen. Die min. Teilnehmerzahl beträgt 8 Personen.

(\*Fläschchen, Tiegel, Tinktur - und Salbenzutaten wie Wachs, Öl, Alkohol, Mittagsimbiss, Kaffee & Kuchen)

## Ort:

Gut Leben Landresort  
Birkholzer Dorfstr. 9  
16321 Bernau bei Berlin

## Anmeldung unter:

0171 – 52 13 824  
info@gut-leben.berlin  
www.gut-leben.berlin

Die Corona Regeln werden natürlich eingehalten. Durch eine Überdachung finden die Events regensicher statt.